MENU



- 印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
- ほとんどの写真は、調理後別の器に盛つけたものです。
- 計量は1カップ＝200mL（米は1カップ＝180mL）、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLです。（1mL＝1cc）
- 卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
- 料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

知っていると便利なレンジ活用法！

◆ コーヒー

材料（1人分）

インスタントコーヒー………小さじ1
水…………………………………150mL

1mL＝1cc

作り方

カップにインスタントコーヒー、水を入れて**レンジ強**で**約1分30秒～2分**加熱する。

◆ かちかちのアイスクリームを食べやすく

ラップなしで丸皿にのせ**レンジ弱**で様子を見ながら加熱する。

◆ あべかわもち



材料（2コ分）

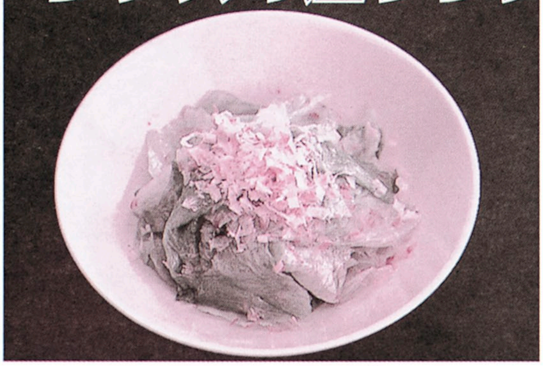
もち…………………2コ（1コ50g）
きな粉……………………………20g
砂糖………………………………20g
塩…………………………………少々

作り方

1　きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
2　もちを水にさらし、1にまぶして耐熱皿にのせる。
3　丸皿にのせて**レンジ強**で**約1～1分30秒**加熱する。もちがふくらんできたら、でき上がり。

手軽で簡単、スピーディに！　野菜たっぷり、おいしくクッキング。
野菜はレンジで加熱すると、甘みやうまみが加わり、ビタミンの損失もおさえられるなど、多くの利点があります。

レタスの温サラダ



キー名	レンジ強	付属品	
加熱時間	約２～３分		

材料（１人分）

レタス……100g
かつおぶし……適量
ごま油……小さじ１
しょうゆ……小さじ１

作り方

1 レタスは大きめにちぎる。
2 深めの皿にレタスを入れて、かつおぶし、ごま油、しょうゆを加え、全体を軽く混ぜる。
3 2にラップをして、レンジ強で**約２～３分**加熱する。

キャベツとウィンナーのスープ煮



キー名	レンジ強	付属品	
加熱時間	約３～４分		

材料（１人分）

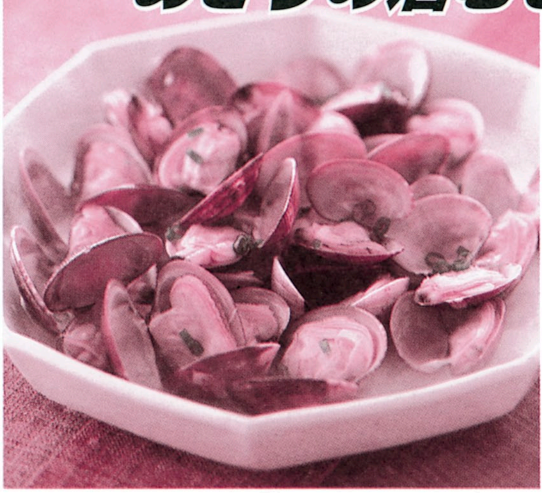
キャベツ……50g
ウィンナー……２本
スープ（熱湯＋固形スープの素１コ）…200mL
塩・こしょう……各少々

1mL＝1cc

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。ウィンナーは半分に切る。
2 深めの皿に1、スープ、塩、こしょうを入れる。
3 2にラップをして、レンジ強で**約３～４分**加熱する。

あさりの酒むし



キー名	レンジ強	付属品	
加熱時間	約３分＋約２～３分		

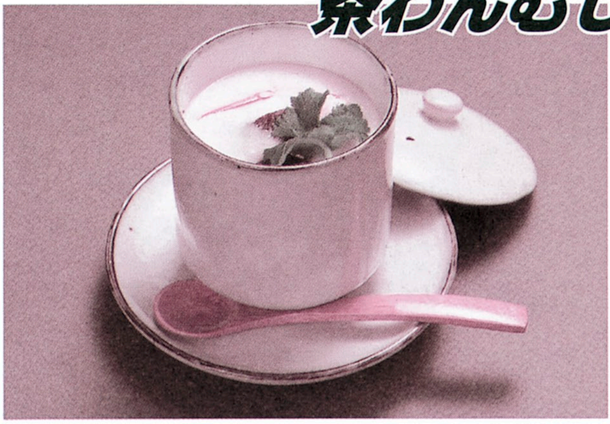
材料

あさり（殻つき）……300g
酒……大さじ２
バター……10g

作り方

1 あさりは塩水につけて砂出しする。
2 耐熱容器に材料を入れてラップをする。
3 丸皿にのせてレンジ強で**約３分**加熱する。
4 かき混ぜてさらにレンジ強で**約２～３分**加熱する。

茶わんむし



キー名	オーブン「160℃」	付属品	
加熱時間	約35〜40分		

材料（4人分）

とりささみ	80g
酒・塩	各少々
干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）	4枚
かまぼこ（厚さ5mm）	4切
大正えび（殻をむき、背わたを取る）	4尾
ぎんなん（缶詰）	4コ
卵	M玉3コ
A だし汁	400mL
A しょうゆ	小さじ1
A 塩	小さじ1/2
みつば	適量

※1〜4わんまでできます。　1mL＝1cc

作り方

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。よく混ぜ合わせてこす。

3 器に**1**、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて**2**を静かにそそぎ、ふたをする。

4 丸皿に並べて**オーブン「160℃」**で**約35〜40分**加熱する。

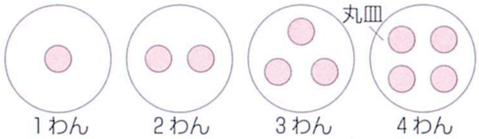
5 加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

コツとポイント

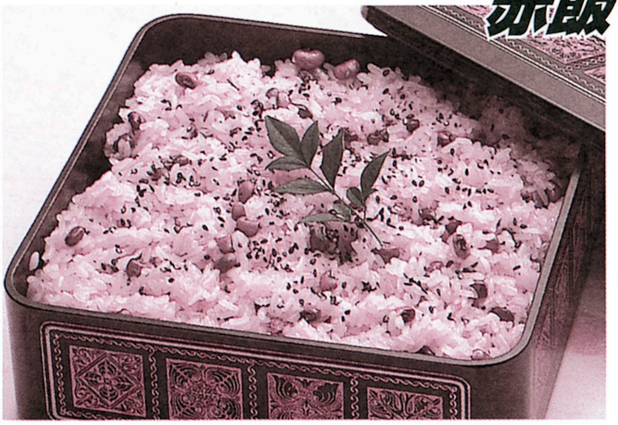
●**使う容器は**
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●**卵液の温度は**
約20〜25℃が適当です。

●**容器の置き方は**



赤飯



キー名	レンジ強	付属品	
加熱時間	約15分＋約10分		

材料（4人分）

もち米	2カップ（300g）
ささげ	50g
ささげのゆで汁＋水	300mL
酒	小さじ2

1mL＝1cc

作り方

1 もち米はといで1〜2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、再び2カップ(400mL)の水を加えて固めにゆでる。
ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせ**レンジ強**で**約15分**加熱する。

5 取り出してかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせ**レンジ強**で**約10分**加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

マカロニグラタン 自動



キー名	グラタン	〈手動の場合〉 両面グリル 約20〜23分	付属品	
加熱時間	約20〜23分			

材料（2人分）

マカロニ（ゆでて油をからめる）…………50g
A
- とり肉（一口大に切る）………………50g
- 玉ねぎ（薄切り）………………中$\frac{1}{4}$(50g)
- むきえび ………………………………50g
- マッシュルーム（スライス）……小$\frac{1}{2}$缶
- 白ワイン・バター …………各大さじ$\frac{1}{2}$
- 塩・こしょう ……………………………各少々

バター（型にぬるもの）…………………適量
ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）…40g

ホワイトソース
バター ……………………………………………25g
薄力粉 ……………………………………………20g
牛乳 ……………………………………………300mL
塩・こしょう ……………………………………各少々

1 mL＝1 cc

作り方

1 ホワイトソースを作る。（下記参照）

2 耐熱容器にAを入れ、丸皿にのせて **レンジ強** で**約4分**加熱して混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。
残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 丸皿に並べて **グラタン** で焼く。

☆ホワイトソースが冷めたときは **レンジ強** であたためてから、焼いてください。

ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせて **レンジ強** で**約1分30秒**加熱する。

2 **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れ、丸皿にのせて **レンジ強** で**約7分**加熱する。
途中で2〜3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

冷凍グラタン 自動

キー名	グラタン 仕上がり ⊕（強め）	〈手動の場合〉 両面グリル 約25〜30分	付属品	
加熱時間	約22〜25分			

材　料

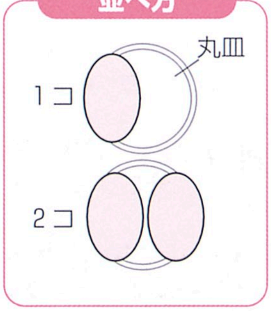
市販のオーブン用冷凍グラタン… 1〜2皿（1皿約220g）

作り方

1 丸皿にグラタンを並べる。

2 **グラタン** の **仕上がり** ⊕（強め）で焼く。

並べ方



冷凍ピザ

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約13〜15分		

材　料

市販の冷凍ピザ ………… 1枚（直径約14cm）

作り方

1 丸皿にオーブンシートをしき、ピザをのせる。

2 **両面グリル** で**約13〜15分**焼く。

☆市販の冷蔵ピザは、
両面グリル で**約8〜12分**焼く。

さけのホイル焼き

自動



キー名	グラタン	〈手動の場合〉両面グリル 約17〜20分	付属品	
加熱時間	約17分			

材料（2人分）

- さけ……2切（1切約80g）
- しめじ……適量
- 塩・こしょう……各少々
- バター・酒……各少々

※1〜2切までできます。

作り方

1 さけとしめじは軽く塩、こしょうする。

2 25cm×25cmにアルミホイルを広げてバターをぬり、さけとしめじをのせ、酒をふって包む。

3 丸皿に**2**を並べグラタンで焼く。

焼きいも



キー名	オーブン「200℃」	付属品	
加熱時間	約40〜50分		

材料

- さつまいも（Mサイズ）……2本（600g）

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、さつまいもをはなして並べる。

3 オーブン「200℃」で**約40〜50分**焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪い場合は**オーブン「200℃」**で様子を見ながら加熱してください。

とりの照り焼き

自動



キー名	グラタン 仕上がり ▲（強め）	〈手動の場合〉両面グリル 約22〜25分	付属品	
加熱時間	約22分			

材料（2人分）

- とり肉……1枚（約240g）
- A
  - しょうゆ……60mL
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……大さじ$\frac{1}{2}$
  - おろししょうが……1かけ

1mL＝1cc

作り方

1 とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 丸皿にオーブンシートをしき、皮を上にして並べる。

4 グラタンの仕上がり ▲（強め）で焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。
火の通りが悪いときは、**両面グリル**で様子を見ながら加熱してください。

焼きもち

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約8〜10分		

材料

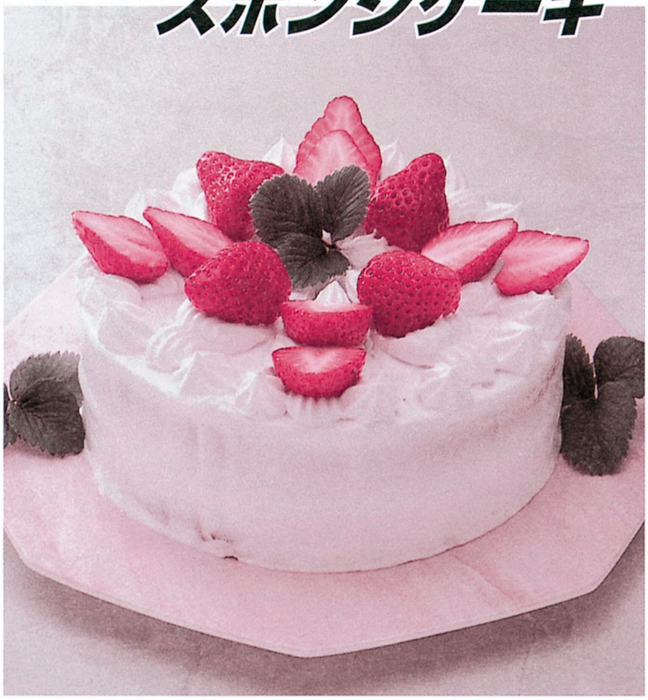
- もち……2コ（1コ50g）

作り方

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、もちをはなして並べる。

2 両面グリルで**約8〜10分**焼く。

スポンジケーキ



キー名	オーブン「150℃」	付属品	
加熱時間	約40～45分		

材料（直径18cmのケーキ型１コ分）

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 砂糖……90g
- 卵……M玉３コ
- バター……15g
- 牛乳……小さじ２
- バニラエッセンス……少々

シロップ
- 砂糖……小さじ２
- 水……大さじ１強
- ブランデー……小さじ２

仕上げ用フルーツ
- いちご、キウィなど
- お好みのもの……適量

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……20g
- バニラエッセンス・ラム酒……各少々

1mL＝1cc

作り方　共立て法

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 **2**に砂糖を加え、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の１～２分は弱を使い、大きい泡を消す。



4 **3**にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら加え、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる）



5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
丸皿にのせて レンジ強 で**約30～40秒**加熱してとかす。

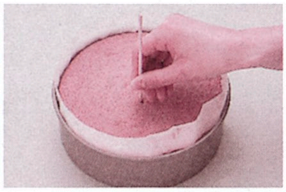
6 **4**に**5**を加え、手早く混ぜる。



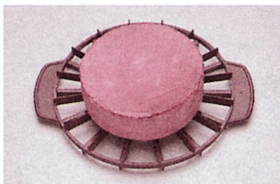
7 **6**をケーキ型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。



8 丸皿の中央にのせて **オーブン「150℃」**で**約40～45分**焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから１度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



10 シロップは砂糖と水を合わせて レンジ強 で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを加える。

ケーキ作りのコツとポイント

●**使う型は**
金属製の丸型を使う。

●**ボウルや泡立て器は**
水分や油分のついてない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

●**卵は**
室温に出しておく。冷蔵庫から出して
すぐに使うより、泡立てやすくなる。

●**薄力粉は**
よくふるった薄力粉を使い、サックリと
底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみ
が悪く、固い仕上がりになってしまう。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を加え、角が立つまで泡立てる。



型抜きクッキー



キー名	オーブン「160℃」	付属品	
加熱時間	約22〜25分		

材料（20コ分）

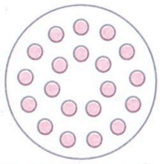
バター（柔らかくしておく）……………45g
砂糖 ……………………………………40g
卵 ………………………………………M玉½コ
バニラエッセンス ……………………少々
A ｛薄力粉 ……………（合わせて）……120g
　 ｛ベーキングパウダー‥（ふるう）‥小さじ½

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。

2 1にAを加えてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 粉を軽くふった台の上で生地を約５mmの厚さに伸ばし、お好みの形で抜く。



（外周 13コ
内周 ７コ）

4 丸皿に合わせて切ったオーブンシートをしき、**3**を並べる。

5 オーブン**「160℃」**で**約22〜25分**焼く。

クッキー作りのコツとポイント

●**生地の大きさや厚さをそろえる**
生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。

●**生地がベタベタしてきたときは**
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

●**加熱後はすぐに食品を取出す**
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。